



HealthTALK

VERANO 2018



KidsHealth®

UnitedHealthcare y KidsHealth® se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea. Los padres pueden recibir consejos aprobados por médicos. Los niños pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud. Los adolescentes pueden obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente. Para obtener información al alcance de su mano, visite uhc.com/kids hoy.

Nota: Toda la información se provee solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte a su médico.

¿Tiene dolor de muelas?



El dolor de muelas es la quinta causa más común de las visitas a la sala de emergencias (emergency room, ER). Sin embargo, hasta un 79 por ciento de las visitas dentales a la sala de emergencias podrían manejarse mejor en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no cuentan con dentistas en la sala de emergencias, por lo que no pueden hacer mucho para ayudar a los pacientes con dolor de muelas.

Por ello es importante contar con un “hogar dental”. Este es el consultorio al cual debe acudir para atender sus problemas dentales. El dentista al que acude periódicamente puede ayudarle cuando sienta dolor. Pero lo más importante es que puede ayudarle a evitar dolores de muelas gracias a la atención preventiva.

Los exámenes periódicos, las limpiezas y las radiografías son beneficios cubiertos. Estos exámenes ayudan al dentista a detectar y a tratar pequeños problemas antes de que se conviertan en graves.



Sonría. ¿Necesita encontrar un dentista que acepte su plan? ¿Desea obtener más información acerca de sus beneficios dentales? Llame gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación.

Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

R: Cuando su bebé cumpla 2 años de edad, recibirá más de 20 vacunas, las cuales lo protegerán contra 14 enfermedades distintas. Pareciera que son muchas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco frecuentes en Estados Unidos gracias a las vacunas. No obstante, aún están presentes en otros lugares del mundo. Si no vacunáramos,

podrían reaparecer en nuestro país. Otras enfermedades siguen siendo comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden ponerse muy enfermos a causa de estas graves enfermedades.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé recibirá todas las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que se las pongan. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los cuales visite.



Respire sin dificultad.

Cómo entender su medicamento para el asma o la EPOC.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su médico. No deje de tomarlos sin consultar a su médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

Medicamentos a largo plazo:

La mayoría de las personas con asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso si se sienten bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y la mayoría ayudan a reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

Medicamentos de rescate:

Los medicamentos de rescate inhalados son para usarlos cuando tiene tos o dificultad para respirar. Los medicamentos de rescate pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y funcionan durante algunas horas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté usando su inhalador de rescate.



Podemos ayudar. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones. Llame gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación para obtener más información.

Diversión sobre ruedas.

3 consejos de seguridad para andar en bicicleta.

Es divertido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse. También es un buen ejercicio. Haga que cada viaje sea seguro con estas sugerencias.

- 1. Use un casco.** Acostúmbrese a que su hijo use casco desde la primera vez que ande en triciclo o como pasajero en una bicicleta para adultos. Solo utilice cascos diseñados para andar en bicicleta. Utilice un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas se producen en cualquier lugar. Por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.
- 2. Enseñe sobre seguridad vial.** Enseñe a su hijo las normas de tránsito. Demuéstrele cómo detenerse y mirar hacia todos lados antes de cruzar o ingresar a una calle. Pídale que ande por el lado derecho, en el sentido del tráfico, y que obedezca las señales y los letreros de tránsito.
- 3. Utilice bicicletas de un tamaño adecuado.** No compre una bicicleta grande para que se adapte posteriormente a su hijo. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta de tamaño adecuado, su hijo podrá poner la punta de los pies en el suelo.



Mantenga la seguridad. Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Averigüe cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas peladas que son comunes en el verano. Visite uhc.com/kids.



Enfermera de guardia.

UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería, NurseLineSM, que atiende las 24 horas del día, los siete días de la semana. Puede hablar con una enfermera con experiencia en el día o la noche. NurseLine puede ayudarle con diversas inquietudes. Una enfermera puede:

- Ayudarle a entender su enfermedad o afección.
- Darle consejos para que se cuide solo.
- Ayudarle a decidir cuándo debe visitar a un médico.
- Darle consejos sobre el mejor lugar para obtener atención para su enfermedad o lesión.



Llame en cualquier momento. Llame gratis a la línea de enfermería las

24 horas del día, los siete días de la semana, al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

STAR and CHIP: 1-888-887-9003, TTY 711

STAR Kids: 1-877-597-7799, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

Health4Me®

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

STAR: 1-800-535-6714, TTY 711

CHIP: 1-800-850-1267, TTY 711

STAR Kids: 1-844-222-7326, 711

MyHealthLineTM: ¿No tiene un teléfono móvil? Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca de Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

Healthy First Steps[®]: Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

Salud del comportamiento: Obtenga más información acerca de los beneficios para el consumo de sustancias y de atención de salud mental, y encuentre un proveedor, llamada gratuita.

STAR: 1-888-872-4205, TTY 711

CHIP: 1-800-495-5660, TTY 711

STAR Kids: 1-877-597-7799, 711

Coordinación de servicios: Obtenga ayuda para necesidades especiales de miembros de STAR Kids, llamada gratuita.

1-877-352-7798, TTY 711

Receta saludable.

Arroz frito de coliflor.

Pruebe hacer “arroz” de coliflor bajo en calorías en lugar de arroz normal para una porción extra de verduras. Esta receta es un excelente acompañamiento para cuatro personas. O duplíquelo y agregue la proteína que prefiera para que sea un plato principal. Trozos pequeños de pollo cocido, tofu o cerdo son opciones sabrosas.

Ingredientes:

- 1 coliflor pequeña o ½ coliflor grande
- 3 zanahorias medianas, peladas y en cubitos
- ½ taza de guisantes congelados
- 1 cebolla pequeña, en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 huevo
- 1 cda. de salsa de soya con bajo contenido de sodio
- 2 cdas. de aceite de coco, sésamo o canola
- ½ taza de caldo de pollo o verduras con bajo contenido de sodio
- Salsa picante como sriracha (opcional)

Instrucciones:

Lave la coliflor y quite las hojas. Ralle para que quede como “arroz” usando los agujeros grandes de un rallador. Agregue aceite a una sartén grande o wok a fuego medio. Agregue la cebolla y cocínela hasta que se ablande, aproximadamente 3 minutos. Agregue la coliflor, las zanahorias, el ajo y los guisantes. Cocine, revolviendo a menudo, durante unos 5 minutos. Agregue la salsa de soya y el caldo, luego tape. Cocine hasta que las zanahorias estén blandas, alrededor de 10 minutos. Bata el huevo en un tazón pequeño. Mezcle el huevo con el arroz de coliflor y revuelva hasta que el huevo esté listo, aproximadamente 1 minuto. Retire del fuego y sirva con un chorrito de salsa picante, si lo desea.





UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como cartas en otros idiomas, materiales en letra grande, ayudas y servicios auxiliares, y materiales en formatos alternativos, a su solicitud. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Spanish	Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a que se comunique con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de ID.
Vietnamese	Chúng tôi cung cấp nhiều dịch vụ miễn phí để giúp quý vị liên lạc với chúng tôi. Thí dụ như thư viết bằng những ngôn ngữ khác hoặc in với khổ chữ lớn. Hoặc, quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên giúp quý vị. Để được giúp đỡ, xin quý vị vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.
Chinese	我們提供免費服務幫助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字體信函。或者，您可要求口譯員。如欲要求協助，請撥打會員卡上所列的免付費會員電話。
Korean	저희는 귀하가 의사소통을 할 수 있도록 도와드리기 위해 무료 서비스를 제공합니다. 예를 들면, 다른 언어 또는 대형 활자로 작성된 서신과 같은 것입니다. 또한 귀하는 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움이 필요하신 경우, 귀하의 신분증 카드에 기재된 무료 회원 전화번호로 문의하십시오.
Arabic	نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا. مثل الخطابات باللغات الأخرى، أو الطباعة بأحرف كبيرة. أو يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، برجاء الاتصال برقم الهاتف المجاني المُدرج على بطاقة هويتك.
Urdu	ہم سے بات چیت کے لئے ہم مفت میں خدمات دستیاب کراتے ہیں۔ جیسے دوسری زبانوں میں حروف یا بڑے پرنٹ، یا آپ مترجم کی خدمات حاصل کرسکتے ہیں۔ مدد طلب کرنے کے لئے برائے کرم آپ کے آئی ڈی میں درج شدہ ممبر کے ٹال فری نمبر پرکال کریں۔
Tagalog	Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo upang matulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham na nakasulat sa iba pang wika o sa malalaking titik. Maaari ka ring humiling ng tagasaling-wika. Upang humingi ng tulong, tumawag sa toll-free na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID card.

French	Nous proposons des services gratuits pour vous aider à communiquer avec nous, notamment des lettres dans d'autres langues ou en gros caractères. Vous pouvez aussi demander l'aide d'un interprète. Pour demander de l'aide, veuillez appeler le numéro de téléphone sans frais imprimé sur votre carte d'affilié.
Hindi	हमारे साथ संपर्क करने के लिए हम आपको मुफ्त सेवाएं उपलब्ध करवाते हैं। जैसे कि, दूसरी भाषाओं में पत्र या बड़े प्रिंट। या, आप एक व्याख्याकार के लिए निवेदन कर सकते हैं। मदद मांगने के लिए, कृपया अपने पहिचान-पत्र की सूची में दिए गए टोल फ्री सदस्य फोन नंबर पर कॉल करें।
Persian	ما خدمات رایگانی را برای به کمک به شما در برقراری ارتباط با ما ارائه می کنیم. از قبیل نامه ها به سایر زبان ها یا چاپ درشت. یا می توانید برای مترجم شفاهی درخواست کنید. جهت درخواست برای کمک و راهنمایی، لطفاً با شماره تلفن رایگانی که بر روی کارت شناسایی شما قید شده تماس بگیرید.
German	Um Ihnen die Kommunikation mit uns zu erleichtern, stellen wir Ihnen kostenlose Dienste zur Verfügung. Hierzu zählen u. a. Schreiben in anderen Sprachen oder Großdruck und die Möglichkeit, einen Dolmetscher anzufordern. Bitte wenden Sie sich für Unterstützung an die gebührenfreie Rufnummer auf Ihrem Mitgliedsausweis.
Gujarati	અમારી સાથે માહિતીનું આદાન પ્રદાન કરવા માટે તમને મદદ કરવા માટે અમે નિ:શુલ્ક સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. જેવી કે અન્ય ભાષાઓમાં પત્રો કે મોટું છાપકામ. અથવા તમે એક દુભાષિયાની માંગ કરી શકો છો. મદદ માંગવા માટે, તમારા આઈડી કાર્ડ ઉપર નોંધવામાં આવેલા સભ્ય ટોલ ફ્રી ફોન નંબર ને કોલ કરવા વિનંતી. તમારા આઈ ડી કાર્ડ ઉપર નોંધાયેલા ટોલ-ફ્રી સભ્ય ફોન નંબર ને કોલ કરવા વિનંતી.

Russian	Мы предоставляем бесплатные услуги перевода для того чтобы помочь вам свободно общаться с нами. Например, мы переводим письма на другие языки или предоставляем информацию, напечатанную крупным шрифтом. Либо вы можете подать запрос о предоставлении вам услуг устного переводчика. Для того чтобы обратиться за помощью, вам необходимо позвонить по бесплатному для участников номеру, указанному на вашей идентификационной карте.
Japanese	お客様のコミュニケーションをお手伝いする無料のサービスをご用意しています。これには他の言語や大きな文字での書簡などが含まれ、通訳もご利用いただけます。サービスやお手伝いをご希望の方は、IDカードに記載されているメンバー用フリーダイヤルにお電話ください。
Laotian	ພວກເຮົາມີການບໍລິການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕິດຕໍ່ກັບພວກເຮົາເຊັ່ນ, ຈົດ ຫມາຍໃນພາສາອື່ນຫຼືການພິມຂະໜາດໃຫຍ່ຫຼື, ທ່ານສາມາດຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີນາຍພາສາ. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໂທຫາເບີໂທລະສັບຂອງສະມາຊິກໂທພຣີທີລະບຸໄວ້ໃນບັດປະ ຈໍາຕົວຂອງທ່ານ.